

# Stato nutrizionale e abitudini alimentari

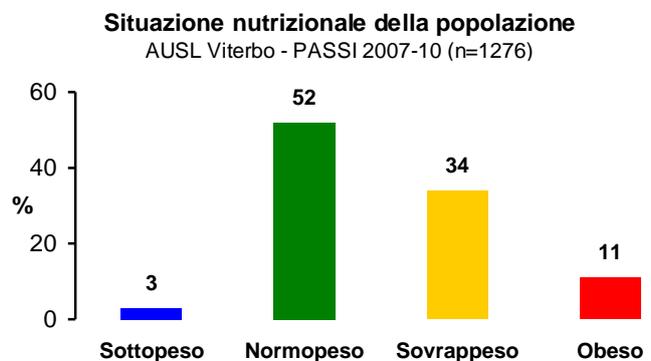
Lo stato nutrizionale è un determinante importante delle condizioni di salute di una popolazione; l'eccesso di peso rappresenta un fattore di rischio rilevante per le principali patologie croniche (cardiopatie ischemiche, alcuni tipi di neoplasia, ictus, ipertensione, diabete mellito) ed è correlato con una riduzione di aspettativa e qualità di vita nei paesi industrializzati.

Le persone vengono classificate in 4 categorie in base al valore dell'Indice di massa corporea (*Body Mass Index* o BMI), calcolato dividendo il peso in kg per la statura in metri elevata al quadrato: sottopeso (BMI <18,5), normopeso (BMI 18,5-24,9), sovrappeso (BMI 25,0-29,9), obeso (BMI ≥ 30).

Ad alcuni alimenti è riconosciuto un ruolo protettivo: è ormai evidente per esempio la protezione rispetto alle neoplasie associata all'elevato consumo di frutta e verdura. Per questo motivo ne viene consigliato il consumo tutti i giorni: l'adesione alle raccomandazioni internazionali prevede il consumo di almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno ("five a day").

## Qual è lo stato nutrizionale della popolazione?

- Nella AUSL di Viterbo il 3% delle persone intervistate risulta sottopeso, il 52% normopeso, il 34% sovrappeso e l'11% obeso.
- Complessivamente si stima che il 45% della popolazione presenti un eccesso ponderale.



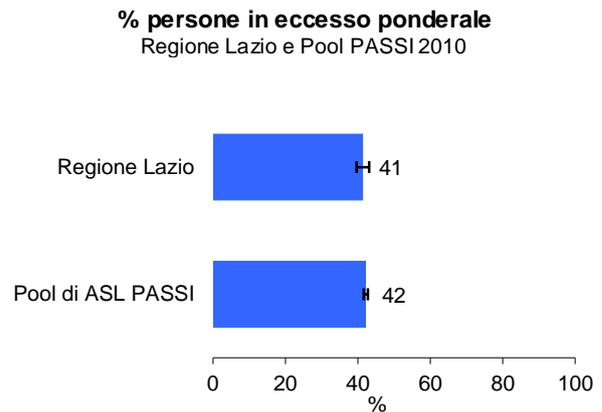
## Quante e quali persone sono in eccesso ponderale?

- L'eccesso ponderale è significativamente più frequente:
  - col crescere dell'età
  - negli uomini (55% vs 35%)
  - nelle persone con basso livello di istruzione
  - nelle persone con molte difficoltà economiche.

**Popolazione con eccesso ponderale**  
AUSL Viterbo - PASSI 2007-10 (n=1276)

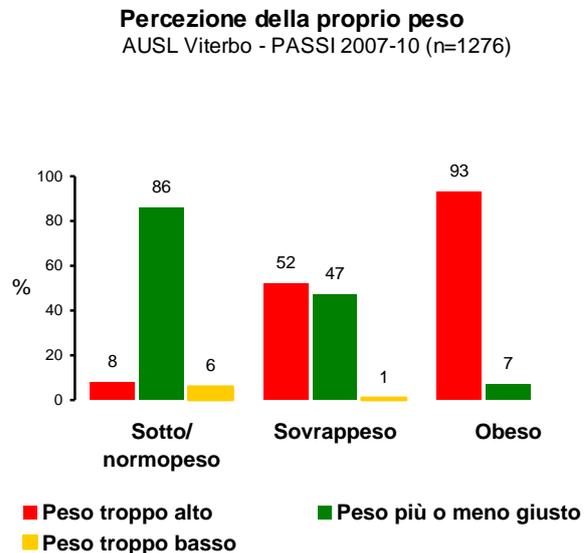
Caratteristiche	Sovrappeso % (IC95%)	Obesi % (IC95%)
<b>Totale</b>	<b>33,3</b> (30,7-36,0)	<b>11,3</b> (9,7-13,2)
<b>Classi di età</b>		
18 - 34	21,6	4,9
35 - 49	35,0	7,9
50 - 69	41,0	19,5
<b>Sesso</b>		
uomini	43,7	11,1
donne	23,0	11,6
<b>Istruzione</b>		
nessuna/elementare	36,3	31,0
media inferiore	37,7	11,1
media superiore	31,0	6,9
laurea	25,3	5,3
<b>Difficoltà economiche</b>		
molte	35,6	21,3
qualche	33,0	11,9
nessuna	33,2	7,9

- Nella Regione Lazio, nel 2010, il 41% degli intervistati ha presentato un eccesso ponderale (30% in sovrappeso e 11% obesi).
- Tra le ASL partecipanti al sistema PASSI a livello nazionale, il 42% degli intervistati ha presentato un eccesso ponderale (32% in sovrappeso e 10% obesi); relativamente all'eccesso ponderale è presente un evidente gradiente territoriale.



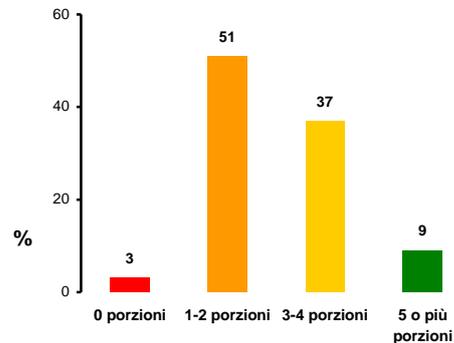
### Come considerano il proprio peso le persone intervistate?

- La percezione che la persona ha del proprio peso è un aspetto importante da considerare in quanto condiziona un eventuale cambiamento nel proprio stile di vita.
- La percezione del proprio peso non sempre coincide con il BMI calcolato sulla base di peso ed altezza riferiti dagli stessi intervistati: nella AUSL di Viterbo si osserva un'alta coincidenza tra percezione del proprio peso e BMI negli obesi (93%) e nei normopeso (86%); tra le persone in sovrappeso invece ben il 47% ritiene il proprio peso giusto e l'1% troppo basso.
- Emerge una diversa percezione del proprio peso per sesso: tra le donne normopeso l'84% considera il proprio peso più o meno giusto rispetto al 90% degli uomini, mentre tra quelle sovrappeso il 31% considera il proprio peso più o meno giusto rispetto al 56% degli uomini.



## Quante persone mangiano almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno (“five a day”)?

Numero di porzioni di frutta e verdura consumate al giorno  
AUSL Viterbo - PASSI 2007-10 (n=1276)



- Nella AUSL di Viterbo il 97% degli intervistati ha dichiarato di mangiare frutta e verdura almeno una volta al giorno: il 37% ha riferito di mangiare 3-4 porzioni al giorno e solo il 9% le 5 porzioni raccomandate.

- L'abitudine a consumare 5 o più porzioni di frutta e verdura al giorno è più diffusa
  - nelle persone sopra ai 50 anni
  - nelle donne (10%)
  - nelle persone con il più alto livello d'istruzione (15%).

Non emergono differenze legate alla condizione economica e allo stato nutrizionale.

Caratteristiche	Adesione al “5 a day” % (IC95%)
<b>Totale</b>	<b>8,5 (7,1-10,3)</b>
<b>Classi di età</b>	
18 - 34	5,4
35 - 49	7,4
50 - 69	12,1
<b>Sesso</b>	
uomini	7,4
donne	9,7
<b>Istruzione</b>	
nessuna/elementare	6,5
media inferiore	6,2
media superiore	9,2
laurea	15,3
<b>Difficoltà economiche</b>	
molte	6,9
qualche	8,0
nessuna	9,2
<b>Stato nutrizionale</b>	
sotto/normopeso	7,0
sovrappeso	9,5
obeso	12,5

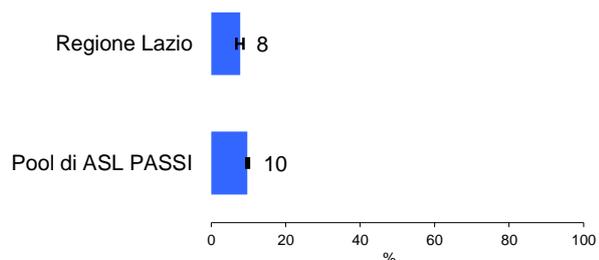
° Consumo di almeno 5 porzioni al giorno di frutta e verdura

- Nella Regione Lazio, nel 2010, la percentuale di persone intervistate che aderisce al “five a day” è dell'8%.

- Tra le ASL partecipanti al sistema a livello nazionale, aderisce al “five a day” il 10% del campione (13% nel Nord-Est Italia).

### % persone che aderiscono al “five a day”

Regione Lazio e Pool PASSI 2010

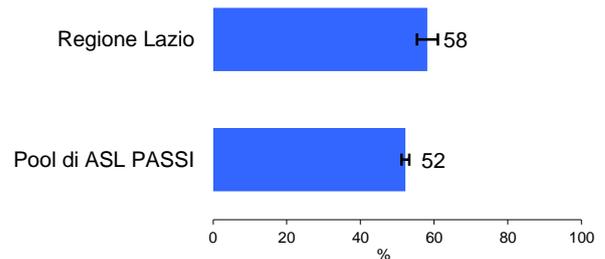


## Quante persone sovrappeso/obese ricevono consigli di perdere peso dagli operatori sanitari e con quale effetto?

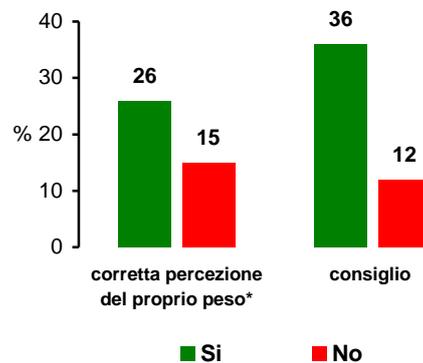
Nella AUSL di Viterbo il 55% delle persone in eccesso ponderale ha riferito di aver ricevuto il consiglio di perdere peso da parte di un medico o di un altro operatore sanitario; in particolare hanno riferito questo consiglio il 47% delle persone in sovrappeso e il 77% delle persone obese.

- Nella Regione Lazio nel 2010, il 58% di persone intervistate in eccesso ponderale ha riferito di aver ricevuto il consiglio del medico di perdere peso.
- Tra le ASL partecipanti al sistema PASSI a livello nazionale, il 52% delle persone in eccesso ponderale ha riferito di aver ricevuto questo consiglio (in particolare il 44% delle persone in sovrappeso e il 77% delle persone obese).
- Il 25% delle persone in eccesso ponderale ha riferito di seguire una dieta per perdere o mantenere il proprio peso (21% nei sovrappeso e 35% negli obesi).
- La proporzione di persone con eccesso ponderale che seguono una dieta è significativamente più alta:
  - nelle donne (36% vs 17% negli uomini)
  - negli obesi (35% vs 21% nei sovrappeso)
  - nelle persone sovrappeso (esclusi gli obesi) che ritengono il proprio peso "troppo alto" (26%) rispetto a quelle che ritengono il proprio peso "giusto" (15%)
  - in coloro che hanno ricevuto il consiglio da parte di un operatore sanitario (36% vs 12%).

**% di persone in sovrappeso/obese che hanno ricevuto il consiglio di perdere peso da un operatore sanitario**  
Regione Lazio e Pool PASSI 2010



**Attuazione della dieta in rapporto a percezione del proprio peso e ai consigli degli operatori sanitari tra le persone in eccesso ponderale**  
AUSL Viterbo - PASSI 2007-10 (n=567)



\* Questo confronto riguarda solo i sovrappeso senza gli obesi (n=421)

## Quante persone sovrappeso/obese ricevono consigli di fare attività fisica dagli operatori sanitari e con quale effetto?

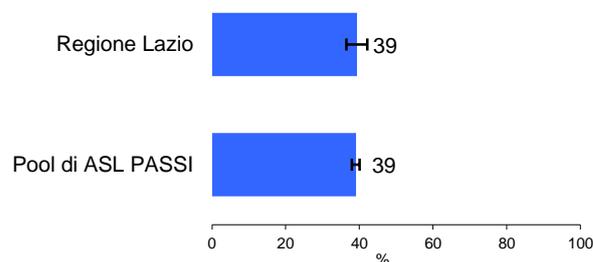
Nella AUSL di Viterbo il 33% delle persone in eccesso ponderale è sedentario (32% nei sovrappeso e 36% negli obesi). Il 38% delle persone in eccesso ponderale ha riferito di aver ricevuto il consiglio di fare attività fisica da parte di un medico o di un altro operatore sanitario; in particolare hanno ricevuto questo consiglio il 33% delle persone in sovrappeso e il 50% di quelle obese.

Tra le persone in eccesso ponderale che hanno riferito il consiglio, il 67% pratica un'attività fisica almeno moderata, in misura uguale a chi non l'ha ricevuto.

- Nel Lazio nel 2010, il 39% degli intervistati in eccesso ponderale ha riferito di aver ricevuto il consiglio di fare attività fisica da parte di un medico o di un altro operatore sanitario.
- Tra le ASL partecipanti al sistema PASSI a livello nazionale, il 39% delle persone in eccesso ponderale ha riferito di aver ricevuto questo consiglio, in particolare il 36% delle persone in sovrappeso e il 49% degli obesi.

#### % di persone in eccesso ponderale che hanno ricevuto il consiglio di fare attività fisica.

Regione Lazio e Pool PASSI 2010

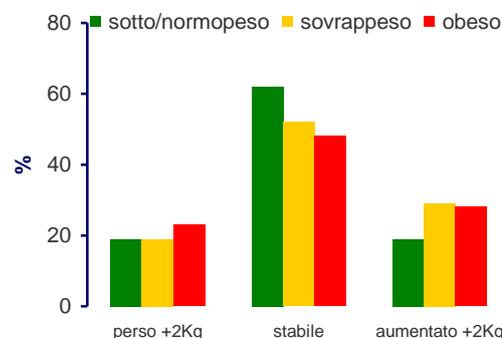


### Quante persone hanno cambiato peso nell'ultimo anno?

- Nell'AUSL di Viterbo il 23% degli intervistati ha riferito di essere aumentato di almeno 2 kg di peso nell'ultimo anno.
- La proporzione di persone aumentate di peso nell'ultimo anno è più elevata:
  - nella fascia 18-34 anni e 35-49 (25% e 24% rispettivamente) rispetto alla fascia d'età 50-69 anni (21%)
  - nelle persone già in eccesso ponderale (28% obesi e il 29% sovrappeso vs 19% normopeso)
  - nelle donne (26% vs 20% degli uomini).

#### Cambiamenti ponderali negli ultimi 12 mesi

AUSL Viterbo - PASSI 2007-10 (n=1276)



## Conclusioni e raccomandazioni

In letteratura è ampiamente documentata una sottostima nel rilevare la prevalenza dell'eccesso ponderale attraverso indagini telefoniche analoghe a quelle condotte nel sistema di Sorveglianza PASSI; nonostante questa verosimile sottostima, nella AUSL di Viterbo quasi una persona adulta su due presenta un eccesso ponderale.

Una particolare attenzione nei programmi preventivi va posta, oltre alle persone obese, alle persone in sovrappeso. In questa fascia di popolazione emerge infatti una sottostima del rischio per la salute legato al proprio peso: meno di una persona su due percepisce il proprio peso come "troppo alto", la maggior parte giudica la propria alimentazione in senso positivo e quasi una persona su quattro è aumentata di peso nell'ultimo anno.

La dieta per ridurre o controllare il peso è praticata solo dal 25% delle persone in eccesso ponderale, mentre è più diffusa la pratica di un'attività fisica moderata (67%).

La maggior parte delle persone consuma giornalmente frutta e verdura: circa la metà ne assume oltre 3 porzioni, ma solo una piccola quota assume le 5 porzioni al giorno raccomandate per un'efficace prevenzione delle neoplasie.

I risultati indicano la necessità di interventi multisettoriali per promuovere un'alimentazione corretta accompagnata da un'attività fisica svolta in maniera costante e regolare; per aumentare l'efficacia degli interventi appare fondamentale l'approccio multidisciplinare, nel quale la Sanità Pubblica gioca un ruolo importante nel promuovere alleanze e integrazioni.

Rilevante risulta inoltre il consiglio ed il sostegno del Medico di Medicina Generale, spesso il primo operatore a confrontarsi con il problema legato al peso del proprio assistito.